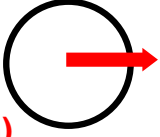
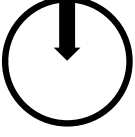


Vortragszyklus 2014: Erleuchtungsmomente im Alltag

4. Abend vom 22. April 2014: Vom Was zum Wie

	 Verstricktes Sein (=Werden)	 Gelöstes Sein
Alltag	(getriebene) Aktivität Stillen von Bedürfnissen die entstehen oder das Planen davon. Funktionalität unserer Sinne Biologische Veränderlichkeit	Relative Ruhe Momente erfüllter Bedürfnisse
Praxis	Erkennen und Transformation von Bedürfnissen, Schwächung von emotionalen und kognitiven Schleiern Weg von A → B	Ich-Losigkeit, Bedürfnisse sind kein Problem mehr, Erleben von innerer Fülle Einfaches So-Sein Weg von A → A

8





Wie ist es, wahrzunehmen?

Wie ist es zu fühlen?

Wie ist es zu denken?

Wer nimmt wahr?

Zusammenfassung und Praxishinweis

→ Zugänge zu unverstricktem, befreitem Sein

1. Zugang der Entspannung:

1.1 durch Erinnerung an entspannte Momente

1.2 durch Sein mit Spannungen

- a) Spannungen erkennen, spüren, wahrnehmen
- b) Impulsdistanz, Halten dessen was da ist
- c) wohlwollendes Annehmen
- d) Erkennen des bedingtes Entstehens
(Begehren, Ablehnung, Ichprojektion)
- e) Körperliches Entspannen
- f) Heilsames stärken

Waches, wohl-
wollendes,
intelligentes
Präsentsein,
Betrachten
= Meditation

2. Zugang des Vertrauens:

durch Vertrauen in das Potential des Erwachens und in die heilsamen Qualitäten des Geistes

3. Zugang der anderen Sicht:

durch zwei kontemplative Fragen: Wie ist es? Wer nimmt wahr?